

Salade de saumon toute garnie avec vinaigrette crémeuse

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Mélange printanier



Salade de chou



Mini concombre



Garniture à salade



Mayonnaise



Vinaigre de vin blanc



Mélange paprika
fumé et ail

BONJOUR GRAINES DE CITROUILLE

Ajoutez-les aux soupes et aux salades pour plus de croquant!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Salade de chou	170 g	340 g
Mini concombre	132 g	264 g
Garniture à salade	28 g	56 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70°C (158°F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

Couper les **concombres** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).



2 Faire la vinaigrette

Dans un grand bol, ajouter la **mayonnaise**, le **vinaigre** et **½ c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver **2 c. à soupe de vinaigrette** (doubler pour 4 pers.) dans un petit bol. (**REMARQUE** : Vous arroserez le saumon à l'étape 5 avec la vinaigrette réservée.)



3 Préparer et faire cuire le saumon

Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, le saupoudrer du **mélange paprika fumé et ail**, puis **saler**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Faire poêler de 3 à 4 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.



4 Faire la salade

Ajouter la **salade de chou**, les **concombres** et le **mélange printanier** au grand bol contenant la **vinaigrette**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.



5 Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **saumon**. Parsemer de **garniture à salade**. Arroser le **saumon** de la **vinaigrette réservée**.

Le souper, c'est réglé!